

# II

## 新しい食育 中学校

### 食育カリキュラムプランと 指導展開例

—授業アイデア例—

教科等における食に関する指導

令和5年度



公益社団法人 全国学校栄養士協議会

# 目次

活用にあたって	4
教科等と連携した食育カリキュラムプラン	6
理科学習における食育の可能性	8
授業アイデア例の見方	12
<b>【指導展開例】</b>	
中学校第1学年	
食事の重要性	保健体育〔保健分野〕食生活と健康…………… 14
心身の健康	保健体育〔保健分野〕食事と健康…………… 16
食品を選択する能力	理科 植物の分類…………… 18
社会性	道徳 ふれあい直売所…………… 20
社会性	学級活動 気持ちよく食事ができる給食の時間にし よう～よりよい学校生活を送るために～ …… 22
食文化	道徳 伝えたい味…………… 24
中学校第2学年	
食事の重要性	理科 消化と吸収…………… 26
心身の健康	保健体育〔保健分野〕生活習慣病とその予防…………… 28
食品を選択する能力	理科 フルーツゼリーをつくろう…………… 30
感謝の心	道徳 まだ食べられるのに…………… 32
感謝の心	学級活動 日本の酪農の現状を知り、給食の牛乳を 見直そう…………… 34
社会性	社会〔地理的分野〕北アメリカ州…………… 36
中学校第3学年	
食事の重要性	理科 暮らしを支える科学技術…………… 38
心身の健康	保健体育〔保健分野〕水の役割と飲料水の確保…………… 40
食品を選択する能力	理科 自然のなかの生物…………… 42
社会性	学級活動 災害時の食の課題を考える ～地域での協働をめざして～…………… 44
社会性	社会〔公民的分野〕もしもすべての給食を一人で 作ったら…………… 46

## 技術・家庭〔家庭分野〕

食事の重要性	何をどれくらい食べればよいか……………	48
食事の重要性	災害時の食事づくり……………	50
食品を選択する能力	加工食品の特徴……………	52
食品を選択する能力	栄養バランスを目で見て判断……………	54
食品を選択する能力	生鮮食品の選択と保存……………	56
食品を選択する能力	食生活の工夫を考えよう……………	58
食文化	日本の食文化と和食の調理……………	60

# 教科等と連携した食育カリキュラムプラン

食育の視点		食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力
目標		○ 日常の食事に興味・関心をもち、食環境と自分の食生活との関わりを理解できる。	○ 自らの健康を保持増進しようとし、自ら献立をたて調理することができる。 ○ 自分の食生活を見つめ直し、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解できる。	○ 食品に含まれている栄養素や働きが分かり、品質を見分け、適切な選択ができる。
1年	教科 題材	保健体育〔保健分野〕 「食生活と健康」	保健体育〔保健分野〕 「食事と健康」	理科 「身近な植物の分類」
	単元名	健康な生活と疾病の予防①	調和のとれた生活	いろいろな生物とその共通点
	小単元名	食生活と健康	食事と健康	植物の分類
	教科 題材			
2年	教科 題材	理科 「消化された食物の行方」	保健体育〔保健分野〕 「生活習慣病とその予防」	理科 「フルーツゼリーをつくろう」
	単元名	動物の体のつくりとはたらき	健康な生活と疾病の予防②	生物の体のつくりとはたらき
	小単元名	消化と吸収	生活習慣病とその予防	探究活動
	教科 題材			
3年	教科 題材	理科 「くらしを支える科学技術」	保健体育〔保健分野〕 「水の役割と飲料水の確保」	理科 「生態系における生物の役割」
	単元名	科学技術と人間	健康と環境	地球と私たちの未来のために
	小単元名	くらしを支える科学技術	水の役割と飲料水の確保	自然のなかの生物
	教科 題材			
技術 ・ 家庭  (家庭 分野)	題材	「何をどれくらい食べればよいか」		「加工食品の特徴」
	題材名	中学生に必要な栄養を満たす食事		調理のための食品選択と購入
	小題材名	何をどれくらい食べればよいか		加工食品の特徴
	題材	「災害時の食事づくり」		「栄養バランスを目で見て判断」
	題材名	(選択) 生活の課題と実践		中学生に必要な栄養を満たす食事
	小題材名	災害時の食事づくり		栄養バランスを目で見て判断
	題材			「生鮮食品の選択と保存」
	題材名			さまざまな食品とその選択
	小題材名			生鮮食品の選択と保存
	題材			「持続可能な食生活をめざして」
題材名			持続可能な食生活	
小題材名			食生活の工夫を考えよう	

食育の視点		感謝の心	社会性	食文化
目標		○ 生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理することができる。 ○ 環境や資源に配慮した食生活を実践しようとする事ができる。	○ 食事を通してより良い人間関係を構築できるよう工夫することができる。	○ 諸外国や日本の風土、食文化を理解し、自分の食生活は他の地域や諸外国とも深く結びついていることが分かる。
1年	教科 題材		道徳 「ふれあい直売所」	道徳 「伝えたい味」
	単元名			
	小単元名			
	教科 題材		学級活動 「気持ちよく食事ができる給食の時間にしようーよりよい学校生活を送るためにー」	
2年	教科 題材	道徳 「まだ食べられるのに」	社会〔地理的分野〕 「巨大な農業生産力と移民」	
	単元名		世界の諸地域	
	小単元名		北アメリカ州	
	教科 題材	学級活動 「日本の酪農の現状を知り、給食の牛乳を見直そう」		
3年	教科 題材		社会〔公民的分野〕 「もしもすべての給食を一人で作ったら」	
	単元名		私たちの暮らしと経済	
	小単元名		もしもすべての給食を一人で作ったら	
	教科 題材		学級活動 「災害時の食の課題を考える～地域での協働をめざして～」	
技術 ・ 家庭  (家庭 分野)	題材			「地域の食文化について調べる」
	題材名			日常食の調理と地域の食文化
	小題材名			日本の食文化と和食の調理
	題材			
	題材名			
	小題材名			
	題材			
	題材名			
	小題材名			
	題材			
題材名				
小題材名				

# 第1学年 保健体育 〔保健分野〕

単元名 健康な生活と疾病の予防① 小単元名 食生活と健康

## 本時の授業目標

健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をする事、年齢や生活環境などに応じた食事の量をとる必要があることを理解する。  
(知識・技能)

## 食育の視点【食事の重要性】

健康を保持・増進するためには、生活習慣や運動量に合わせた食事が重要であることを理解できるようにする。(知識・技能)

## 指導計画 (5時間)

- 健康の成り立ちと疾病の発生要因
- 運動と健康
- 食生活と健康  
※ 口絵「運動やスポーツと食事」(本時)
- 休養・睡眠と健康
- 調和のとれた生活

## 指導展開例

### 導入

前時の学習を振り返り、運動と健康についての確認をする。口絵「運動やスポーツと食事」をもとに、食生活の大切さに気付かせる。

「食事トレーニングの1つ」とはどういう意味でしょうか。

### 展開

規則正しい食事の必要性について考えさせ、スポーツ選手の補食について説明する。

朝食、昼食、夕食それぞれの働きについて考えてみましょう。

### 終末

自分の食生活を振り返り、改善点や解決方法を考え、ノートなどにまとめさせる。  
◎ 健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をする事、年齢や生活環境などに応じた食事の量をとる必要があることを理解できたか。

自分の食生活を振り返り、健康な生活を送るための改善点や解決方法を考えてまとめましょう。

## 食育の評価

健康を保持・増進するためには生活習慣や運動量に合わせた食事が重要であることを理解できたか。

## 給食の時間の手立て

- (授業後)
- 献立表で表示しているエネルギーや、使用食材を確認するよう促す。
  - 健康を保持増進させるために家庭で補ってほしい食品について知らせる。

## 栄養教諭の授業での関わり

- 規則正しい食生活の大切さ、栄養のバランス、運動量に合った食事について説明する。
- いつ何をどのくらい食べたらよいか、説明する。

## 資料

- 教科書「新しい保健体育」(東京書籍)
- デジタル教材「消費カロリーシミュレーション」

## 課題 食生活は私たちの健康や運動と

「食事トレーニングの1つ」とは

- エネルギー補給
- 筋肉をつくる(筋トレ)
- 水分補給
- パフォーマンス向上
- 疲労回復
- 試合に合わせた食事

規則正しい食生活

- 朝食
- エネルギー、栄養素
  - 体温を上げる

- 昼食
- 補給(エネルギー、栄養素)

- 夕食
- 体力を補う
  - 疲労回復

☆運動(試合)前後



スポーツ選手の基本的食事(毎食)

## どのような関係があるのでしょうか

自分の消費カロリーを調べてみよう

☆デジタル教材

年齢、性別、体重、運動、生活、時間、睡眠時間

栄養のバランス

主に体の組織をつくる

たんぱく質、カルシウム

主に体の調子を整える

ビタミン、無機質

主にエネルギーになる

炭水化物、脂質



給食のエネルギー  
830kcal

## まとめ

自分の生活や運動量に合った量・栄養のバランスを考え規則正しい食事をしよう。

## 他教科等との関連

- 技術・家庭〔家庭分野〕「食生活と健康」

# 第2学年 理科

単元名 生物の体のつくりとはたらき 小単元名 フルーツゼリーをつくらう

## 本時の授業目標

実験を通して、生のパイナップルを入れたゼリーが固まらない理由を考え、まとめることができる。(思考力・判断力・表現力等)

## 食育の視点【食品を選択する能力】

食べ物の特色を知り、日常の調理に活用することができるようにする。  
(思考力・判断力・表現力等)

## 指導計画 (36 時間)

- ① 生物をつくる細胞
- ② 植物の体のつくりとはたらき
- ③ 動物の体のつくりとはたらき
- ④ 探究活動 (本時)
- ⑤ 読解力問題

## 栄養教諭の 授業での関わり

- それぞれの条件を満たしたゼリーを作成し、生徒に提示する。
- 果物の酵素の働きを理解させる。

## 資料

- 教科書  
「理科の世界2」  
(大日本図書)

## 指導展開例

### 導入

果物を入れたゼリーを見せ、なぜパイナップルを入れたゼリーは固まらなかったのか考えさせる。

フルーツゼリーを作りましたがパイナップルを入れたゼリーは固まりませんでした。どうしてだと思いますか。

### 展開

条件を変えて作ったフルーツゼリーを提示し、生のパイナップルを入れたゼリーが固まらなかった理由を話し合わせる。

色々な条件で作ったゼリーの固まり具合から、ゼリーが固まらなかった理由について話し合ひましょう。

## 育成する資質・能力

(知識・技能)

- 生物の体のつくりと働きとの関係に着目しながら、生物と細胞、植物の体のつくりと働き、動物の体のつくりと働きを理解しているとともに、それらの観察、実験などに関する技能を身に付けている。

(思考力・判断力・表現力等)

- 身近な植物や動物の体のつくりと働きについて問題を見だし、見通しをもって解決する方法を立案して観察、実験などを行い、その結果を分析して解釈し、生物の体のつくりと働きについての規則性や関係性を見出して表現している。

(学びに向かう力・人間性等)

- 生物の体のつくりと働きに関する事物・現象に進んで関わり、見通しをもったり振り返ったりするなど、科学的に探究しようとしている。

## 終末

生のパイナップルを使うとゼリーが固まらないことを確認する。  
◎ ゼリーが固まらなかった理由を考えることができたか。

生のパイナップルを入れるとゼリーは固まらないが、缶詰のパイナップルではゼリーが固まりました。

## 食育の評価

生のパイナップルを使ったゼリーが固まらなかった理由を理解し、日常の調理に活用しようとすることができたか。

## 給食の時間の手立て

(授業後)

- ゼラチンを使った献立を取り入れ、興味関心をもたせる。
- 果物の酵素を活用した料理を取り入れ、興味関心をもたせる。



## 他教科等との関連

- 技術・家庭 (家庭分野)  
「さまざまな食品とその選択」

## 課題 ゼリーが固まらない理由を見つけよう



生のみかんを入れたゼリー



缶詰のみかんを入れたゼリー



生のパイナップルを入れたゼリー



缶詰のパイナップルを入れたゼリー

- なぜ生のパインゼリーだけ固まらなかったのだろう

- ゼラチンが少なかった
- 気温が高い
- パインが入っているから

- 条件を変えて作ってみよう



水で作ったゼリー



生のパイナップルを入れたゼリー



生のパイナップルを加熱して入れたゼリー



缶詰のパイナップルを入れたゼリー

- ゼリーが固まらなかった理由

生のパイナップルにある消化酵素と同じようなはたらきをする物質



ゼラチンのタンパク質を分解したから

生のパイナップルにある物質は  
ゼラチンのタンパク質を分解する  
加熱するとなくなる (缶詰は殺菌のため加熱されている)

## まとめ

生のパイナップルにある消化酵素と同じようなはたらきをする物質が、ゼラチンのタンパク質を分解するのでゼリーが固まらなかった。

# 第3学年 保健体育 〔保健分野〕

単元名 健康と環境 小単元名 水の役割と飲料水の確保

## 本時の授業目標

水は、人間の生命の維持や健康な生活と密接な関わりがあり、重要な役割を果たしていることを理解できるようにする。(知識・技能)

## 食育の視点【心身の健康】

心身の成長や健康の保持増進には、水の摂取が重要であることを理解できるようにする。(知識・技能)

## 指導計画 (8時間)

- ① 環境の変化と適応能力
- ② 活動に適した環境
- ③ 室内の空気の条件
- ④⑤ 水の役割と飲料水の確保 (本時④)
- ⑥ 生活排水の処理
- ⑦ ごみの処理
- ⑧ 環境汚染と保全

## 栄養教諭の 授業での関わり

- ・ 体内での水の役割について、「溶解作用」「運搬作用」「体温調節」の3つの働きについて説明する。
- ・ 当日の給食から摂取できる水分量について説明し、食事からの水分補給の大切さを知らせる。

## 資料

- ・ 教科書「中学保健体育」(学研)
- ・ 「食」の探求と社会への広がり(文部科学省)

## 指導展開例

### 導入

水を全く飲めない状況や水を使えない状況に置かれたとき、人間の体はどうなるのか話し合わせる。

生命維持や健康な生活のために、水はどのような役割をしているのでしょうか。

### 展開

体内での水の役割について調べたり、栄養教諭の説明を聞いたりして、水の役割について理解させる。

水には、「溶解作用、運搬作用、体温調節」の3つの働きがあり、これがうまく働かないと脱水症状になり生命が危なくなります。

## 育成する資質・能力

(知識・技能)

- ・ 飲料水や空気は、健康と密接な関わりがあること、また、飲料水や空気を衛生的に保つには、基準に適合するよう管理する必要があることを理解できるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

- ・ 健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。

(学びに向かう力・人間性等)

- ・ 健康と環境に関する課題に自主的に取り組もうとする態度を養う。

## 終末

水の役割についてまとめさせる。  
◎ 水は、人間の生命の維持や健康な生活と密接な関わりがあり、重要な役割を果たしていることを理解することができたか。

水の役割についてまとめましょう。

## 食育の評価

体内での水の役割を理解できたか。

## 給食の時間の手立て

- (授業後)
- ・ その日の献立で摂取できる水分量を伝え、水分摂取の大切さについての意識付けを行う。

### 課題 水の役割について考えよう

水を全く飲めない、使えない状況になったら

- ・ 脱水症状になる
- ・ トイレが使えない
- ・ 死ぬ
- ・ お風呂に入れない
- ・ 食事がつくれない

生命維持 ×  
健康な生活 ×

体の水分の出入り

<体内へ> 2.5L  
飲料 1,200ml 食物中 1,000ml  
体内 300ml

<体外へ> 2.5L  
呼吸・汗 1,200ml → 蒸発  
尿・ふん便 1,300ml

今日の給食でとれる水分量

ごはん	ml
牛乳	200ml
おかず	ml
汁物	ml

1日に約2～2.5Lの水分が必要

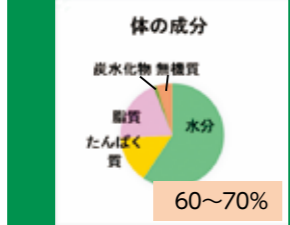
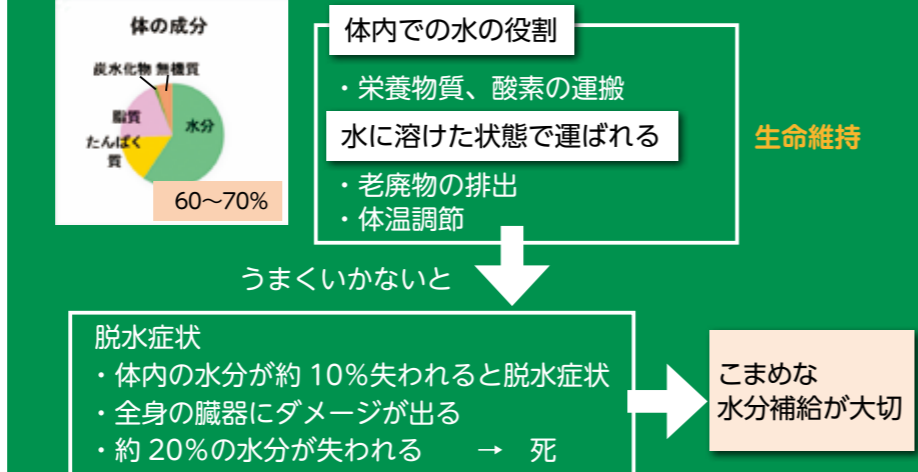
生活での水の役割

家庭での水の使用例

洗たく	15%
炊事	18%
トイレ	21%
風呂	40%
洗剤・その他	6%

健康、生活、産業

まとめ 水は、人間の生命の維持や生活のための重要な役割をもっている。



生命維持

まとめ 水は、人間の生命の維持や生活のための重要な役割をもっている。

## 他教科等との関連

- 技術・家庭〔家庭分野〕「栄養素ってなんだろう」

## 技術・家庭 〔家庭分野〕

**題材名** 日常食の調理と地域の食文化 **小題材名** 日本の食文化と和食の調理

### 本時の授業目標

地域の食材や地域の特性を反映した郷土料理や行事食、食文化の大切さについて理解し、それを受け継ごうとする態度を養う。  
(学びに向かう力・人間性等)

### 食育の視点【食文化】

各地域の伝統や気候風土と深く結び付き、先人によって培われてきた多様な食文化を尊重しようとする態度を養う。(学びに向かう力・人間性等)

### 指導計画 (14 時間)

- ①② 日常食の調理
- ③④ 野菜・いもの調理
- ⑤⑥ 肉の調理
- ⑦⑧ 魚の調理
- ⑨～⑫ 日本の食文化と和食の調理
  - ・ 地域の食材や季節の食材について調べる
  - ・ **地域の食文化について調べる (本時⑩)**
  - ・ 地域の食材を用いた和食の調理をする
- ⑬⑭ 持続可能な食生活を目指して

### 栄養教諭の 授業での関わり

- ・ 給食で提供している雑煮の写真等を見せ、その特徴を考えさせる。
- ・ 雑煮に込められた思いや願いについて伝える。

### 資料

- ・ 教科書  
「新しい技術・家庭〔家庭分野〕」(東京書籍)
- ・ 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)

### 指導展開例

#### 導入

雑煮マップを見せ(電子黒板等を活用)気付いたことを発表させる。

雑煮マップを見て気付いたことを発表しましょう。

#### 展開

自分の住んでいる地域の雑煮の特徴を知り、雑煮に込められた思いや願いを考えさせる。

〇〇県の雑煮にはどんな特徴があるでしょうか。  
雑煮が作られ始めたのには、このような思いがあり、また願いが込められていたからです。

### 育成する資質・能力

(知識・技能)

- ・ 材料に適した加熱調理の仕方や地域の食文化について理解しているとともに、基礎的な日常食の調理や地域の食材を用いた和食の調理が適切にできるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

- ・ 日常食や和食の調理について問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決する力を身に付けることができるようにする。

(学びに向かう力・人間性等)

- ・ よりよい食生活を目指して、食事の役割や栄養、献立、調理などについて、工夫し創造、実践しようとする態度を養う。

#### 終末

本時の学習をまとめ、次時の調理実習への意欲をもたせる。  
◎ 郷土料理や行事食、食文化の大切さを知り、それを受け継ごうとする気持ちがもてたか。

自分たちの地域の郷土料理や行事食をこれからも大切にしていきたいと思います。  
これらを踏まえ、次は調理実習の計画を立てましょう。

### 食育の評価

郷土料理や行事食を未来へつなげていくために、自分たちができることを考え、実践しようとしたか。

### 給食の時間の手立て

(授業後)  
・ 給食の献立に郷土料理や行事食を取り入れる。

### 課題 郷土料理や行事食に込められた思いや願いを知り、未来へつなげていこう

#### 全国の雑煮の違い

- ・ だし(削り節と昆布、煮干し等)
- ・ 味付け(すまし、みそ等)
- ・ 具材(海の幸、山の幸)
- ・ もち(形や調理法)  
⇒ それぞれの地域の食文化や歴史、地理、気候風土によって雑煮が大きく異なっている

雑煮マップ

#### あんもち雑煮の特徴

- ・ あん入りの丸もち
- ・ いりこだしで白みそ仕立て
- ・ 輪切りの金時人参や大根
- ・ 青のりをトッピングして彩りよく
- ・ 地域や家庭によって、里芋やごぼう、油揚げ、小ねぎ、花かつおなどを入れる場合もある



#### あんもち雑煮に込められた思いや願い

- ・ 昔、庶民には貴重品だった砂糖をせめて正月にはぜいたくをしたいという思いから作られ始めた
- ・ 丸い具材は、「今年一年丸く収まりますように」や「家族円満でいられますように」という願いが込められている

#### 先人の思いや願いを未来へつなぐためにできること

- ・ 家でも食べる
- ・ 自分で作れるようになる
- ・ 家族や親せきに昔の生活の話を聞く
- ・ 将来、家族に作ってあげて一緒に食べる

#### まとめ

郷土料理や行事食を未来へつなげていくためには、込められた思いや願いを知って、自分たちができることを少しずつでも実践していく。

### 他教科等との関連

- 社会〔地理的分野〕  
「日本の諸地域」